

[A]

実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	献立のおかず類					
1 火	米粉パン	牛乳	A クラムチャウダー・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、あさり、鶏肉粉チーズ、ハンバーグ	にんにく、しめじ、玉ねぎ、人参、パセリ、ブロッコリー、コーン	米粉パン、じゃがいもドレッシング	922	41.8
2 水	米飯230g	牛乳	A 中華スープ・県産たれ付き肉団子（2個）・豚肉と竹の子の炒め物	牛乳、えび、豆腐、たれ付き肉団子、豚肉	人参、白菜、長ねぎ、にんにく、しょうが、竹の子、ピーマン、パプリカ	米飯、ごま油	702	33.9
3 木	ゆでうどん	牛乳	A きつねうどん・白花豆コロッケ・もやしとちくわの炒め物・◎県産カットりんご（学配）	牛乳、鶏肉、油揚げ、なると、白花豆コロッケ、ちくわ	人参、長ねぎ、ふき、ぜんまい、えのきたけ、細竹、もやし、りんご	ゆでうどん、サラダ油	699	27.5
4 金	米飯250g	牛乳	A 親子丼・野菜入りかまぼこ・黄桃入りアセロラゼリー	牛乳、鶏肉、卵、高野豆腐、野菜入りかまぼこ	玉ねぎ、人参、小松菜、黄桃	米飯、アセロラゼリー	825	35.6
7 月	米飯230g	牛乳	A なめこのみそ汁・さば塩焼き・わかめサラダ（わかめ、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、豆腐、油揚げ、さば塩焼き、わかめ	なめこ、長ねぎ、ほうれん草、きゅうり	米飯、ドレッシング	732	27.6
8 火	ニューコッペパン	牛乳	A ミネストローネ・ポークとチキンのフランク・ゆでキャベツ・焙煎ごまドレッシング	牛乳、大豆、ポークウインナー、ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、キャベツ	ニューコッペパン、ドレッシング	772	29.5
9 水	米飯230g	牛乳	A 豚汁・棒ギョウザ・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・シーザードレッシング	牛乳、豚肉、高野豆腐、棒ギョウザ	人参、長ねぎ、ほうれん草、コーン	米飯、じゃがいも（こんにく）、ドレッシング	723	28.2
10 木	ゆで中華	牛乳	A みそカレー豆乳ラーメン・ポテトのオープン焼き・れんこんの炒め物	牛乳、豚肉、なると、わかめ、ちくわ、豆乳	人参、もやし、メンマ、れんこん、枝豆	ゆで中華、ごま、サラダ油、ポテトのオープン焼き	725	31.1
11 金	米飯250g	牛乳	A マーボー丼・小籠包・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豆腐、豚ひき肉、小籠包	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、人参、パイン	米飯、ごま油、マスカットゼリー	813	28.3
17 木	ゆでうどん	牛乳	A 山菜うどん・県産ポークメンチカツ・野菜炒め・ワッフルドック（学配）	牛乳、豚肉、なると、ポークメンチカツ、鶏肉	ふき、ぜんまい、えのきたけ、細竹、玉ねぎ、人参、長ねぎ、キャベツ	ゆでうどん、サラダ油、ワッフルドック	795	29.9
18 金	米飯250g	牛乳	A 豚キムチ丼・ビッグシュウマイ・フルーツ杏仁	牛乳、豚肉、ビッグシュウマイ	もやし、玉ねぎ、人参、白菜キムチ、黄桃、みかん、パイン、白桃	米飯、春雨、杏仁豆腐	807	29.9
21 月	米飯230g	牛乳	A ◎さつま汁・にしん照り煮・ゆで野菜（小松菜、人参）・棒々鶏ドレッシング	牛乳、豚肉、にしん照り煮	ごぼう、人参、長ねぎ、小松菜	米飯、さつまいも（こんにく）、ドレッシング	723	26.5
22 火	りんごパン	牛乳	A コンソメスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ペンネアラビアータ	牛乳、鶏肉、豆腐入りチキンハンバーグ、ベーコン	玉ねぎ、人参、トマト、チンゲン菜、キャベツ、長ねぎ、パセリ、なす、にんにく	りんごパン、マカロニ、サラダ油	863	31.6
23 水	麦ご飯250g	牛乳	A ハヤシライス・ウインナーといんげんのソテー・マンゴー缶	牛乳、スキムミルク、ポークウインナー、豚肉	玉ねぎ、人参、いんげん、マッシュルーム、マンゴー	麦ご飯、じゃがいも、バター	854	29.1
24 木	ゆで中華	牛乳	A 塩ラーメン・彩り野菜豆腐・ジャーマンポテト	牛乳、豚肉、なると、ベーコン、彩り野菜豆腐	もやし、小松菜、人参、玉ねぎ、メンマ	ゆで中華、ごま、じゃがいも、バター	725	31.6
25 金	米飯250g	牛乳	A 中華丼・串ざしつくね・パイン入りカラフルゼリー	牛乳、豚肉、うずら卵、なると、串ざしつくね	しょうが、白菜、人参、竹の子、パイン	米飯、ごま油、カラフルゼリー	804	30.8
28 月	米飯230g	牛乳	A すいとん・ひじき入り鶏つくね・大根のそぼろ煮	牛乳、鶏肉、ひじき入り鶏つくね、豚ひき肉	ふき、ぜんまい、大根、えのきたけ、細竹、人参、長ねぎ、しょうが	米飯、すいとん	744	30.5
29 火	食パン	牛乳	A かぼちゃとさつまいものクリーム煮・プレーンオムレツ・ミックスベジタブルソテー・県産りんごジャム	牛乳、鶏肉、チーズ、プレーンオムレツ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、マッシュルーム	食パン、さつまいも、バター、りんごジャム	797	34.2
30 水	米飯230g	牛乳	A 厚揚げと小松菜のみそ汁・あじ塩焼き・★十和田バラ焼き	牛乳、厚揚げ、あじ塩焼き、豚肉	小松菜、人参、長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、しょうが	米飯、ごま油	721	37.8
31 木	麦ご飯250g	牛乳	A チキンカレー・ゆで野菜（ごぼう、人参）・フレンチドレッシング・黄桃缶	牛乳、鶏肉、スキムミルク、粉チーズ	玉ねぎ、人参、ごぼう、黄桃	麦ご飯、じゃがいも、ドレッシング	809	28.0

献立は都合により変わることがあります。

※ 25日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと。）

◎ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

3日（木）
◎県産カットりんご

青森県のりんごの生産量は全国第1位で、全体の約60%を占めています。りんごは秋から冬にかけて旬を迎え、10月頃は収穫量も多く、新鮮なりんごを味わうことができます。りんごには、生活習慣病の予防に効果があるとされる食物繊維やカリウムが多く含まれています。また、ポリフェノール成分も多く含まれており、肌の老化防止や動脈硬化を抑制する働きがあるといわれています。青森で採れた旬のりんごをおいしくいただきます。



21日（月）
◎さつまいも

さつま汁に入っている「さつまいも」は中央アメリカ原産の食材です。日本では、江戸時代に鹿児島県の薩摩（さつま）地方から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。栄養面では食物繊維の他、ビタミンC、ビタミンB群、カリウムなどを含みます。特に、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強く、壊れにくい性質があります。



青森県の郷土料理

30日（水）
★十和田バラ焼き

十和田バラ焼きは、牛のバラ肉と大量の玉ねぎをしょうゆベースの甘辛いタレで味付けして鉄板で焼く料理です。1950年頃に三沢米軍基地前の屋台で誕生したといわれ、同じ文化圏の十和田市に広まりました。多くの店や家庭でも好んで食べられ、2014年には、(B-1) ゴールドグランプリを受賞し、十和田市民に愛されるソウルフードとして定着しました。給食では、牛肉の代わりに豚肉を使用しています。



今月の青森産品

【青森市産】
米（まっしぐら）

【青森県産】
牛乳・パン・ゆでうどん
ゆで中華・キャベツ・人参
玉ねぎ・長ねぎ・たれ付き肉団子
ポークメンチカツ
りんごジャム・カットりんご

